

中国古代 体育史话

刘秉果 著



文物出版社

中国古代体育史话

刘秉果 著

文物出版社

封面设计：阚文青

责任编辑：潘清俊

中国古代体育史话

刘秉果 著

文物出版社出版

北京五四大街29号

文物出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

850×1168 1/32开 印张：4.875 插页10

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

ISBN7-5010-0007-7/G·3

统一书号：7068·1664 定价1.70元

目 录

绪 言	1
一 体育的起源	6
二 足 球	10
(一) 黄帝作蹴鞠的传说	10
(二) 汉代的蹴鞠与《蹴鞠 二十五篇》	11
(三) 唐代足球改革和女子足球	14
(四) 宋代的圆社与《蹴鞠图谱》	16
(五) 明清足球的衰败与灭绝	20
三 马 球	24
(一) 唐代皇帝喜爱打马球	24
(二) 月灯阁下打马球	28
(三) 球场锄奸与唐敬宗被杀	29
(四) 天下承平不忘练武	32
(五) 马球的兴衰	35
(六) 寒食宫人步打球	37
四 摔 跤	38
(一) 春秋战国之际的摔跤运动	38
(二) 汉代几种不同形式的摔跤	40
(三) 摔跤比赛与蒙万赢	42
(四) 女子摔跤与择婿	46

(五) 塞宴四事摔跤联欢·····	51
五 武 术 ·····	54
(一) 武术源流之一·····	54
(二) 武术源流之二·····	58
(三) 枪棍刀剑流派纷纭·····	60
(四) 少林寺·····	62
六 举 重 ·····	68
(一) 孔子翘关与秦王扛鼎·····	68
(二) “搏虎、拔树、背兽、扛鼎图”·····	70
(三) 翘木、扛铁之戏·····	72
(四) 拉弓、舞刀和掇石·····	73
七 田 径 ·····	76
(一) 和马车赛跑的人·····	76
(二) 驰马不及的短跑家·····	78
(三) 原地纵跳三尺高·····	80
(四) 我国古代的田径记录·····	82
八 徒手体操 ·····	85
(一) 熊经鸟伸延年益寿·····	85
(二) 《养生论》与五禽戏·····	87
(三) 八段锦和按摩功·····	90
(四) 太极拳·····	92
九 杂技与技巧 ·····	96
(一) 汉代的角觝百戏与技巧·····	96
(二) 技巧的发展与清代 的皮条杠子·····	101

一〇 骑射狩猎·····	104
(一) 射穿七札·····	104
(二) 造父学御·····	106
(三) 帝王的狩猎·····	108
(四) 文人的骑射·····	110
一一 游泳和滑冰·····	113
(一) 弄潮儿和水秋千·····	113
(二) 往来冰上走如风·····	117
一二 民间体育·····	120
(一) 拔河兆丰年·····	120
(二) 绿杨深处系秋千·····	122
(三) 杨柳儿死, 踢毽子·····	125
(四) 龙舟竞渡夺锦标·····	127
(五) 百丈游丝放纸鸢·····	130
(六) 击壤以为戏乐·····	132
一三 投壶奕棋·····	135
(一) 雅歌投壶·····	135
(二) 奕秋诲奕·····	137

插图目录

- 图一 蹴鞠画像石（陕西绥德汉墓出土）
- 图二 蹴鞠图（元刻《事林广记》插图）
- 图三 蹴鞠图（明刻《三才图会》插图）
- 图四 唐大明宫含光殿马球场奠基石铭（陕西西安出土）
- 图五 秦摔跤纹木篋漆画摹本（湖北江陵出土）
- 图六 唐幡画摔跤图摹本（敦煌莫高窟藏经洞）
- 图七 摔跤图（明刻《忠义水浒传》插图）
- 图八 汉荆轲刺秦王画像石（河南唐河出土）
- 图九 汉比武连环画像石（江苏徐州出土）
- 图一〇 汉格斗画像石（山东微山出土）
- 图一一 汉搏击画像石（河南唐河出土）
- 图一二 汉蹴张画像石（河南唐河出土）
- 图一三 汉蹴张画像石（河南唐河出土）
- 图一四 西周先马走铭（令鼎铭文拓本）
- 图一五 战国玉珌行气铭摹本（天津历史博物馆藏）
- 图一六 战国玉珌行气铭（天津历史博物馆藏）
- 图一七 五禽戏图
- 图一八 宋八段锦
- 图一九 易筋经十二式
- 图二〇 汉走索倒立画像石（山东沂南出土）
- 图二一 汉宴乐图（倒立）画像石（江苏徐州出土）

图二二 汉建鼓索上筋斗画像石（江苏徐州出土）

图二三 汉高案倒立画像砖（四川成都出土）

图二四 汉单手倒立画像石（河南南阳出土）

图二五 汉倒立俑陶奩（河南洛阳出土）

图二六 汉车戏画像砖（河南新野出土）

图二七 马术 辽陈及之绘《便桥会盟图》局部
（故宫博物院藏）

图二八 战国宴乐渔猎攻战纹铜壶图案

图二九 游泳（西藏日喀则扎什伦布寺壁画局部）

图三〇 秋千图（明王圻《三才图会》插图）

图三一 汉投壶画像石（河南南阳出土）

图三二 汉石制棋盘（河北望都出土）

图三三 宋代铜棋子

图 版 目 录

1. 红陶球 新石器时代（四川大溪出土）
2. 舞蹈纹彩陶盆 新石器时代（青海上孙寨出土）
3. 蹴鞠纹瓷枕 金（河北邢台出土）
4. 足球纹铜镜 元（湖南省博物馆藏）
5. 蹴鞠 元 钱选绘《宋太祖蹴鞠图》（上海博物馆藏）
6. 蹴鞠 明 杜堇绘《仕女图》局部（上海博物馆藏）
7. 蹴鞠 明 佚名《明宣宗行乐图卷》局部（故宫博物院藏）
8. 打马球 唐李贤墓壁画局部（陕西乾县出土）
9. 打马球纹铜镜 唐（南京博物馆藏）
10. 打马球俑 唐（新疆阿斯塔那出土）
11. 步打图 元 山西洪洞县水神庙壁画（局部）
12. 击鞠图 宋 李公麟绘《明皇击球图卷》（辽宁省博物馆藏）
13. 打马球 明 佚名《明宣宗行乐图卷》局部
（故宫博物院藏）
14. 步打图 明 杜堇绘《仕女图》局部（上海博物馆藏）
15. 摔跤纹铜牌 战国（陕西省客省庄出土）
16. 摔跤图 东汉 高句丽墓壁画局部
（吉林省集安洞沟出土）
17. 摔跤图 清 西藏布达拉宫壁画（局部）

18. 摔跤图 清 张文翰绘《塞宴四事图》局部
(故宫博物院藏)
19. 宴乐比武画像石 汉(江苏徐州出土)
20. 武术画像石 汉(河南南阳出土)
21. 少林拳 清 登封少林寺白衣殿壁画(局部)
22. 搏虎拔树背兽扛鼎画像石 汉(江苏徐州出土)
23. 弄壶倒立画像石 汉(河南南阳出土)
24. 举车轮 东汉墓壁画局部(内蒙古和林格尔出土)
25. 举石 清 西藏拉萨布达拉宫壁画(局部)
26. 先马走画像石 汉(四川成都出土)
27. 导引图(局部) 汉(湖南长沙马王堆出土)
28. 乐舞杂技陶俑群 汉(山东济南出土)
29. 倒立图 十六国墓壁画局部(甘肃酒泉丁家闸出土)
30. 杂技与技巧 明宪宗行乐图局部(中国历史博物馆藏)
31. 马术画像石 汉(山东沂南出土)
32. 马术画像石 汉(山东沂南出土)
33. 射猎画像砖 北魏(甘肃嘉峪关出土)
34. 狩猎纹铜镜 唐(陕西西安出土)
35. 狩猎出行图 唐李贤墓壁画局部(陕西乾县出土)
36. 骑射纹印花绢 唐(新疆出土)
37. 郊猎 明 张穆绘《郊猎图卷》局部(广东省博物馆藏)
38. 射猎 清 郎世宁绘《射猎图》局部(故宫博物院藏)
39. 马术 清 郎世宁绘《马术图》局部(故宫博物院藏)
40. 游泳 隋 敦煌莫高窟420窟壁画(局部)
41. 游泳 北魏 敦煌莫高窟257窟壁画(局部)

- 42. 冰嬉图 清 福隆安等绘《冰嬉图》局部
(故宫博物院藏)
- 43. 竞渡纹铜鼓 (拓本局部) 汉 (云南石寨山出土)
- 44. 龙舟夺标图 (局部) 元 王振鹏绘 (故宫博物院藏)
- 45. 仕女围棋绢片 唐 (新疆吐鲁番出土)
- 46. 白瓷围棋盘 隋 (河南安阳出土)
- 47. 会棋图 五代 周文矩绘《重屏会棋图卷》局部
(故宫博物院藏)
- 48. 奕棋图 元 山西洪洞县水神庙壁画 (局部)

绪 言

我国是一个文明古国。体育是社会文化的一个组成部分。我国古代有极为兴盛的体育活动，留下了丰富的体育史料和文物。但是在解放以前的很长时期，由于对体育不够重视，很少有人把它的史料和文物进行整理，致使我国体育史的研究起步甚晚。1919年郭绍虞先生写了第一部《中国体育史》。新中国成立以后，在党的关怀和重视下，1959年才开始了较为系统的体育史料整理工作。唐豪先生继郭绍虞先生之后，编辑了九本《中国体育史资料》。粉碎了“四人帮”，科学文化园地百花盛开，国家体委成立了体育文史工作委员会，出版了《体育史料》和《体育文史》期刊。成都体育学院和北京体育学院相继编辑出版了《中国古代体育史简编》、《中国近代体育史》、《中国体育史》等专著，把体育史学的研究推向了一个新的阶段。

“体育”一词，是清朝末年维新运动时期

从外文翻译而来的。我国古代没有与此意义相同的词语。我国古代体育的大部分项目，是军事训练的手段，如射箭、武艺、摔跤、驭车、举重、田径、狩猎、足球、马球等；部分项目是社会的娱乐活动，如杂技技巧、游泳弄潮、花样滑冰、龙舟竞赛、拔河、秋千、风筝、踢毽子等；而导引、气功、按摩，则是医疗保健的养生手段。由于体育运动本身具有多种的社会职能，其性质一开始就不是单一的；在其发展的过程中，又根据社会不同时期的要求，表现了多种的社会功能。如摔跤、举重、狩猎、足球、马球等，虽然是练武的手段，但同时又是社会的娱乐活动，而且极为人们所喜爱。宋代调露子所写的《角力记》上说，蜀都每逢摔跤比赛，“观者如堵，巷无居人”。拔河、风筝，虽然是社会的娱乐活动，但据《隋书·地理志》和《新唐书·田悦传》，都曾被当作军事练武和侦察通讯之用。太极拳本来旨在健身，王宗岳《太极拳打手歌》中说它具有“任他巨力来打我，牵动四两拨千斤”的击技功能。通过体育的实践活动，宋代人著的《蹴鞠谱》中，已经认识到踢球不只是娱乐，也能够“健体安身可美，喜笑化食堪夸，肥风瘦癯都罢”。元代宁志老人所写的《丸经序》上也说，“拽肘运杖，击杓收窝，诚足以养其血脉，而怡恡乎精神”。这些说明了，我国古代虽然没有体育一词，但各种体育项目活动，早已广泛地开展，并对它的多方面的社会职能也早已有了比较充分的认识。

体育是社会文化的一个组成部分，它的发展离不开社会政治经济的发展和整个科学文化和精神文明的发展。我国历史上的战国、汉代、唐代和宋代，体育事业得到了很大的发展。但由于各个时代的社会精神面貌和经济结构不同，体育事业的发展也呈现

出很大的差异。

战国是我国奴隶社会向封建社会过渡的大变革时期。七雄并立，争战频繁；建立强大的军事武装，是各诸侯国的头等大事。因此，战国时期蓬勃发展的体育项目，如射箭、举重、武艺、摔跤、田径、游泳等，都与军事训练有密切的关系。诸侯国君不仅用奖励赏赐等办法推动体育运动的开展，还运用政府权力迫使人民练武。《荀子·议兵篇》中说，魏国选拔武卒，“日中而趋百里”，考试合格，“则复其户，利其田宅”。《墨子·尚贤》中说：“欲众其国之善射之士，必将富之、贵之、敬之、誉之。”

《韩非子·内储说》载：“李悝为魏文侯上地太守，下令曰：人有狐疑之讼者，令之射的，中之者胜，不中者负。”这些措施当然能够极广泛地推动体育运动的开展。

战国时期生产力的极大发展，百家争鸣的科学文化事业的繁荣，促进了医学、生理学、养生学的研究，使体育锻炼理论有了新的提高。《荀子·天论》中说：“养备而时动，则天不能病。”《吕氏春秋·尽数篇》：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。”这些都已经认识到生命在于运动的真谛。正是在这一理论的指导下，才创造了导引、气功等科学锻炼身体方法。

汉代是我国封建社会发展的上升时期，在政治、经济和科学文化上都具有蓬勃向上的朝气。当时，体育项目的发展丰富而多彩，狩猎场上的生擒猛兽以及杂技技巧的高难动作，都足以使人惊心动魄。足球运动在战国时期本来是与斗鸡、走犬一样的娱乐活动。到了汉代，由于练兵的需要，发展改造成为有规则、有场地设备的比赛足球。足球场“左城（台阶）而右平”（刘歆《七

略》），建设得象一座小城。足球比赛的激烈程度象打仗一样，“僻脱承便，盖象兵戎”（何晏《景福殿赋》）。足球运动不仅在军中普遍开展，而且普及到“家以蹴鞠为学”（《会稽典录》）。这反映了社会勇于改革的精神和伟大的气派。汉代摔跤已向多形式发展，击剑技术具有多种风格和流派。当时写成的体育单项的专业书就有《鞠蹴二十五篇》、《手搏》六篇、《剑道》三十八篇和各种《射法》百余篇。

大唐帝国是我国封建社会的鼎盛时期。唐代社会经济繁荣，文化发展，人民胸怀开阔，意气风发。唐代的体育发展具有雄伟、广阔、健美的特点。马球是唐代社会广泛开展的一个体育项目，上自皇帝贵族、文人学士，下至武夫走卒、宫女市民，大都喜爱此种运动。马球虽和军事练武有一定的关系，但比赛激烈勇猛，使“壮士欢呼”，“武夫生爱”（张建封《酬韩校书愈打球歌》），这也是唐代人喜爱它的原因。至于摔跤、足球均是节日的娱乐活动；射猎、击剑为文人之所好；拔河集千人为两队；健舞具雄美之特色；要之，都能表现唐代体育雄伟、豪放的风格，反映了唐代社会的精神面貌。

宋代的手工业和商业的发展，形成了许多大的城市。为了满足城市人民文化娱乐活动的需要，城市中修建了娱乐场所，并有各种技艺的表演艺人。体育的许多项目成为市民的娱乐内容，并有了大批的专业艺人。据《武林旧事》、《梦粱录》等书记载，仅南宋临安城一地，摔跤（相扑）、足球（蹴鞠）、弄水（游泳）、举重、使棒、放风筝以及杂技技巧的专业表演艺人，就有一两百余人之多。由这些专业艺人推动，宋代体育项目的技术发展是高超的。在钱塘江大潮流中弄潮，在船头上荡秋千跳水，以

及踢球中各种花样，都达到了相当高的水平。但它已逐渐脱离了体育活动的自娱性和广泛性，走向专业化的道路，打上了体育商业化的烙印。这一特点，也和宋代社会已处于封建社会的末期，开始有了资本主义的萌芽，具有相同的性质。

明、清社会处于封建社会的末期，统治者为了维护其摇摇欲坠的统治，严妨人民练武，实行军民分离的募兵制，禁止人民私有武器；又提倡理学，重文轻武。致使我国古代许多具有练武性质的传统体育项目，在这一时期逐渐衰落甚至断绝；体育运动和它所在的社会时代一样，已是奄奄一息了。但导引、气功却得到极大的发展，形成了科学健身的太极拳运动。在反抗统治者压迫深入的同时，武术进入民间，植根于群众之中，也得到了极大的发展。

有人说，体育是一个社会的文明窗口。从我国历史上各个时期的体育发展面貌，不是也能看到各个时代社会精神面貌的一斑吗？

本书是知识性的读物，不可能全部罗列我国古代极为丰富的体育史料和文物，也不可能对体育史学界许多有争论的问题作详尽的阐述，它只能就作者浅薄的知识和粗陋的见解，作一个概括性的介绍。不当之处，在所难免，尚希读者给予批评指正。

一 体育的起源

关于体育的起源，世界上的体育史学者有各种不同的说法。这是由于各人的观点、认识不一样，对于事物的产生和发展的看法也就有了差异。

体育首先是起源于劳动。恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一书中说：“劳动创造了人的本身。”人类正是通过劳动，不断改善和创造生产工具，并改善了本身的生理机能，完成了从猿到人这一漫长时期的转变。从这一意义上来说，劳动创造了人，创造了社会上的一切，当然也包括体育在内。恩格斯在同书中还说：“只有劳动，人的手才能得到高度的完善，在这基础上，人手才能仿佛凭着魔力似地产生了拉斐尔的绘画，托尔瓦尔德森的雕刻，以及柏格尼尼的音乐。”体育也是社会文化的一个部分，运动也需要灵巧的双手才能完成高难度的技巧动作。从这个广义来说，体育起源于劳动。